

Staudensellerie

aus: Helma Danner, Biologisch kochen und backen, ECON Ratgeber

400 g Staudensellerie, netto

2 Äpfel

2 EL Magerquark

1 Joghurt

1 Banane

4 EL kaltgeschlagenes Öl

2 EL Obstessig

½ TL Vollmeersalz

½ TL Brechts Salatgewürz

1 Bund Schnittlauch

Staudensellerie gut waschen, die Blätter wegschneiden und die Stengel fein aufschneiden. Die Äpfel würfeln.

Im Mixgerät Quark, Joghurt und Banane mit den angegebenen Zutaten mixen und über den geschnittenen Salat gießen.

Mit Schnittlauch bestreut anreichen.

Unsere Änderungen:

1 Staudensellerie ~ 350 g

1 gr. Jona-Gold-Apfel ~ 300 g

1 große Möhre

200 g Naturjoghurt

Saft von 2 Orangen

4 EL Sonnenblumenöl

2 EL Apfelessig

1 Prise Meersalz

etwas frisch gemahlener Pfeffer

.. die Blätter vom Sellerie klein schneiden und mit unterheben. Die Möhre raspeln.